



## **СКРИНИНГ ПО РАННЕМУ ВЫЯВЛЕНИЮ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В РАМКАХ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ**

- **Эзофагогастродуоденоскопия:** для мужчин и женщин в **45 лет**
- **Исследование кала на скрытую кровь:** мужчины и женщины в возрасте **40–64 лет – раз в два года; для группы 65–75 лет — ежегодно**
- **Определение уровня ПСА** в крови — для мужчин **45, 50, 55, 60 и 64 лет**
- **Маммография:** для женщин от **40 до 75 лет – раз в два года**
- **Цитологическое исследование мазка с шейки матки:** для женщин от **18 до 64 лет – раз в три года**
- **Флюорографическое обследование (ФЛГ):** с **18 лет — 1 раз в 2 года**
- **Осмотр на выявление визуальных и иных локализаций**





## ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- **Бросьте курить** – 15 форм рака имеют прямую связь с курением, включая рак лёгких, опухоли полости рта, гортани и др
- **Откажитесь от алкоголя** – существует неоспоримая причинно-следственная связь между употреблением алкоголя и семью видами рака: рак молочной железы, полости рта, глотки, пищевода, печени, гортани, прямой и толстой кишки
- **Ограничьте потребление копченого** – злоупотребление копчеными продуктами связано с повышенным риском развития рака кишечника, желудка, печени и поджелудочной железы





## ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- **Важно поддерживать нормальный вес** – избыточная масса тела может увеличить относительный риск заболевания в 1,5–2 раза
- **Не забывайте о пользе овощей и фруктов**, содержащих защитные для организма биофлавоноиды (в 100 граммах граната содержится 70% суточной нормы флавоноидов)
- **С осторожностью стоит подходить к посещению солярия**





Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики

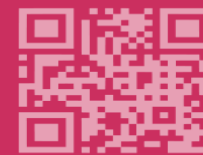


takzdorovo.ru

## НЕТ МЕТОДА, ПОЗВОЛЯЮЩЕГО НА 100% ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ЛЮБОЙ БОЛЕЗНИ, НО ЕСТЬ СПОСОБЫ, КОТОРЫЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- **Своевременное обследование у специалистов:** диспансерное наблюдение, флюорография, общий анализ крови, своевременное лечение любых заболеваний
- **Настороженность:** наличие образований в молочной железе, сиплый голос, кровь при кашле, продолжительный кашель, изменения формы и окраски родинок, болезненные ощущения





Поделись информацией  
с друзьями и близкими

